Sugerencias para

AÑADIR ALIMENTOS SÓLIDOS

4 a 6 meses	Cereales para bebés
6 a 8 meses	Vegetales Frutas Jugos
8 a 10 meses	Carnes Alimentos con contenido proteínico Alimentos que el bebé puede comer con los dedos
10 a 12 meses	Alimentos de las comidas familiares

Guía para una buena alimentación 0 a 12 meses

Esta guía le ayudará a saber la cantidad y qué clase de alimentos ofrecer al bebé cada día. Es posible que su bebé coma cantidades mayores o menores que las indicadas.

- **Desde el nacimiento hasta los 4 meses**

  Al pecho materno: Desde el nacimiento hasta las 4 semanas: 8 a 12 o más veces diariamente
  1 a 4 meses: 6 a 10 o más veces diariamente

  Leche materna o fórmula láctea **fortificada con hierro**: 14 a 43 onzas diariamente

- **4 a 6 meses**

  Al pecho materno: 6 a 8 o más veces diariamente

  Leche materna o fórmula láctea **fortificada con hierro**: 27 a 49 onzas diariamente

  Cereal para bebés: 1 a 8 cucharadas diariamente. Ofrezca al bebé con una cuchara.

- **6 a 8 meses**

  Al pecho materno: 4 a 6 o más veces diariamente

  Leche materna o fórmula láctea **fortificada con hierro**: 27 a 32 onzas diariamente. Empiece a ofrecer leche materna o fórmula láctea usando una taza.

  Cereal para bebés: 4 a 8 cucharadas diariamente

  Vegetal: 4 a 8 o más cucharadas diariamente, pasado por colador, en puré o papilla

  Fruta: 4 a 8 o más cucharadas diariamente, pasada por colador, en puré o papilla

  Jugo de fruta: 2 a 4 onzas diariamente, usando una taza

- **8 a 10 meses**

  Al pecho materno: 4 a 6 o más veces diariamente

  Leche materna o fórmula láctea **fortificada con hierro**: 24 a 32 onzas diariamente. Continúe ofreciendo leche materna o fórmula láctea usando una taza.

  Cereal para bebés: 4 a 8 o más cucharadas diariamente

  Otros productos de granos: Galletas de soda, pedazos pequeños de pan tostado o bizcocho 2 a 3 veces diariamente

  Vegetal: 4 a 8 o más cucharadas diariamente, en puré o cortado en trozitos finos

  Fruta: 4 a 8 o más cucharadas diariamente, pasada por colador, o en puré

  Jugo de fruta: 4 onzas diariamente, usando una taza

  Carne/proteínas: 1 a 6 cucharadas diariamente, carne molida o cortada en trozitos finos, yemas de huevo o frijoles cocinados y en puré

- **10 a 12 meses**

  Empiece a ofrecer alimentos cocinados y cortados de comidas familiares tales como ejotes, chícharos, papas, zanahorias, carne molida sin grasa, frutas suaves y peladas o legumbres secas cocidas

  Al pecho materno: 4 a 6 o más veces diariamente

  Leche materna o fórmula láctea **fortificada con hierro**: 24 a 32 onzas diariamente. Aumente el uso de la taza, disminuya el uso del biberón.

  Pan, cereal y otros granos: 3 a 4 veces diariamente, ½ rodaja de pan, ½ taza de cereal u otros productos de granos

  Vegetal: 6 a 8 cucharadas diariamente, picado

  Fruta: 6 a 8 cucharadas diariamente, picada

  Jugo de fruta: 4 onzas diariamente, usando una taza

  Carne/proteínas: 2 a 8 cucharadas diariamente, picada

Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services
Division of Public Health
PPH 4910S (09/00)
State of Wisconsin